DODATEK

do czasopisma „Przewodnik gimnastyczny Sokół“

wydawany

pod kierunkiem związkowego Grona nauczycielskiego.

Rok IV. — 1908. Nr. 3.

Biuro redakcyi i administracyi we Lwowie ul. Sokoła l. 5.

Cena prenumeracyjna: Miejscowa rocznie z przesyłką **1** kor. **50** h. Zamiejscowa **2** kor. *Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:* Do Królestwa Polskiego, Litwy, Rosyi **2** rs. Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec **2** marki. Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjedn. Ameryki **3** franki. Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Wpływ światła na zdrowie.

Jak wiadomo światło słoneczne składa się z szeregu barw, które razem, oddziałując na nasz zmysł wzroku, wywołują wrażenie koloru białego.

Jest rzeczą pewną, iż różnice barwy światła słonecznego wywołują różne działanie na organizm żyjący. I tak: światło czerwone zawiera w sobie ciepło, zaś błękitne, fioletowe i pozafioletowe działają chemicznie, żółte i zielone są światłami optycznej natury i dlatego zwą się krótko promieniami świetlnymi.

Ilość chemicznych promieni światła jest obfitsza w wyższych regionach (górach) i na południu, uboższa zaś na nizinach i na północy. Niższe warstwy powietrza absorbują bardzo wiele tych promieni, zwłaszcza, gdy są przepełnione parą wodną.

Abstrahując na razie od znaczenia, jakie mają promienie czerwone, dostarczając ciepła, pragnę wykazać, w jaki sposób działają promienie chemiczne.

Dwie są drogi, któremi światło dostaje się do wnętrza naszego organizmu: za pomocą wzroku i skóry. Za pomocą nerwu wzrokowego, przedostają się do mózgu jakościowo i ilościowo rozmaite wrażenia zmysłowe i za pośrednictwem duszy wpływają na przemianę materyi, oddechanie i na układ naczyniowy; nerwy skóry wysyłają podniety świetlne do głównych narządów nerwowych,

a stamtąd do mięśni i gruczołów. Wobec tego, że skóra przepuszcza światło, działa ono bezpośrednio głęboko.

Z jednej strony jest więc światło podnietą do ruchu — z drugiej zaś strony jest bezpośrednią podnietą dla tkanek w głębi położonych. Na tej drodze wywołuje światło pewne zmiany w narządach.

Pod wpływem zadraźnienia światła rozszerzają się siecie naczyń krwionośnych, znajdujące się w skórze i następuje wskutek tego przekrwienie skóry. Skóra wówczas zwiększa swą czynność, oddecha i wydziela silniej. Im dłużej i intenzywniej działa światło na skórę, tem staje się ona ciemniejszą; ale opalenie ułatwia możność przedostania się większej ilości ciepła do organizmu, nadmierne rozgrzanie ciała wyrównują silne poty.

Ubranie nie może zastąpić opalenia skóry, gdyż jasne suknie stawiają za mały opór, ciemne zaś wciągają zbyt wiele gorąca.

Na drodze do wnętrza organizmu spotyka światło przeszkodę w postaci krwi, która chłonie część chemicznych promieni. Mimo to jednak przedostaje się tam zapas światła dostateczny do działań. Otóż według bardzo szczegółowych badań, wskutek działania tych promieni chemicznych zwiększa się znacznie ilość krążącej w ciele krwi, na odwrót zaś w świetle czerwonem, lub w ciemności ilość ta niepomiernie się zmniejsza. Znając ważną rolę krwi dla organizmu rozumiemy, jak dobroczynne są dla życia chemiczne promienie światła.

Pod ich wpływem mnoży się barwik czerwonych ciałek krwi, a przemiana komórek i ogólna przemiana materyi wzrasta. Badania Quincke'a wykazały, że powstawanie i rozkład materyi prędzej i wydatniej postępuje w świetle, niż w ciemnościach.

Dalej dowiedziono również, że w nagiem oświetlonem ciele przemiana materyi jest żywsza, niż w ubranem i to tem więcej, im bardziej wprost padają promienie słońca na ciało. Wprost w oczy wpadającym jest wpływ światła na pobudzenie wzrostu; włosy i paznokcie również szybciej rosną, niż w ciemności.

W miesiącach pochmurnych, bezsłonecznych zauważyć się daje zupełny zastój we wzroście dzieci, a mieszkańcy ciemnych piwnicznych izb, lub ubogich w światło, nizko położonych dolin w górach, pozostają w tyle w rozwoju fizycznym.

Niemniej ważnem jest działanie światła na ustrój psychiczny.

Wiemy, jak przygnębiająco działa na nas dzień pochmurny, dżdżysty. Odwrotnie, piękny, słoneczny dzień wiosannny wlewa w nas siłę, energię, czujemy w sobie dziwną moc, jakby cząstkę znaczną tej wszechpotężnej mocy Stwórcy, który zawiesił nam słońce błogie na niebieskim firnamencie. Zresztą etnografia przekonuje nas, jak wielka jest różnica w piękności i sile tych ras, które, jak Murzynie i Indyanie, poddają się ustawicznie wpływowi światła a n. p. Eskimosów, którzy tego światła przez znaczniejszą część roku nie mają.

Oceniwszy w ten sposób znaczenie fizyolegiczne światła dla zdrowia człowieka, wróćmy teraz do zagadnienia najważniejszego, którem każde społeczeństwo zająć się przedewszystkiem powinno, t. j. wychowania naszej dziatwy.

Cóż jej pomoże ciepło macierzyńskiego serca, czuła opieka w szkole ze strony nauczyciela, dostarczenie jej pokarmu dla ciała i duszy, jeżeli nie będzie miało podostatkiem światła?

Przejdźmy się po ulicach miast większych i mniejszych i zaglądnijmy do mieszkań ludzkich, cóż zobaczymy? Oto na każdym kroku zastaniemy ciemne, prawie podziemne stancyjki, w których na ziemi, kufrach, stołkach i t. p. w nocy spi kilka lub nieraz kilkanaście osób, a biedne dzieci w niemowlęctwie skazane są na brak światła — światła, które daje zdrowie, świeżość i rumieniec wesoły na twarzy. Przypatrzmy się mieszkaniom stróżów i robotników, czyż nie wzdryga się w każdym dobrze myślącym obywatelu sumienie, nie budzi refleksya, że w takich norach wychowują się pokolenia bez krwi i bez ducha — ludzie, którym życie będzie ciężarem. Czyż tak częste zabójstwa i samobójstwa w niższych warstwach nie mogą mieć żródła w tem nędznem bytowaniu w ciemnościach.

Aby więc choć w części uchronić dziecięce organizmy od fatalnego wpływu złych pomieszkań, wyprowadzajmy ją w lecie na łąki i pola, w zimie na ślizgawkę i sanki, niech jak najmniej przebywa w domu, gdzie go czeka blednica, anemia, zanik rozwoju fizycznego i duchowego. Ten apel końcowy niech podejmie całe społeczeństwo, a przedewszystkiem Sokolstwo, które dla odrodzenia fizycznego narodu powstało i istnieje. *J. Korn.*

Ćwiczenia w sztucznem ślizganiu się.

(Dokończenie).

Odwrotna trójka (Fig. 10.)

powstaje z trójki zwykłej, jeżeli przed obrotem trójkowym i po nim zmienimy kant noża, wykonując krótkie przyległe łuki, tworzące figurę ostrego kolca, wskutek czego całość linii nabiera konturu »liścia«. Poza tem następstwo łuków jest takie same, jak przy trójce zwykłej. Odwrotne trójki w zestawieniach ósemkowych dają trzy grupy:

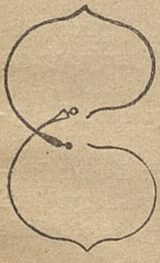


Fig. 10.

a) Pr. i lew. wprzód na zewnątrz + odwrotny obrót + wstecz na wewnątrz;

b) Pr. wprzód na zewnątrz + odw. obrót + wstecz na wewnątrz;

Lew. wstecz na wewn. + odw. obrót + wprzód na zewnątrz;

*

c) Pr. wprzód na wewnątrz + odw. obrót + wstecz na zewn.; L. wstecz na zewnątrz + odw. obrót + wprzód na wewn.

We wszystkich tych figurach należy łuki tuż przy obrocie (przed i po) wykonywać krótkie — co jednak w wysokim stopniu powiększa niebezpieczeństwo upadku. Pamiętać więc należy, by przy obrocie wprzód dobrze na obcasie, przy obrocie wstecz dobrze na palcach się wspiąć — a również to samo czynić, na bezpośrednio przytykających obrotowi łukach. Przy »wyrzucie« podczas obrotu wstecz (z łuku wstecz na wewnątrz), tudzież podczas obrotu wprzód (z łuku wprzód na wewnątrz) siła odśrodkowa działa bardzo energicznie, to też należy po. prawnie ciało utrzymać w granicach powierzchni zamachu. Celem wyuczenia się tej trójki, należy z początku silnie uginać kolano, co ułatwia znacznie wykonanie figury, później przy nabytej wprawie wrócić należy do wykonania o nodze wyprężonej.

Odwrót zwykły i zmienny.

Odwrót zwykły wykonujemy następująco: robimy łuk odwrotnej trójki, aż do obrotu włącznie, poczem na zewnętrznym kancie noża robimy łuk wstecz.



Fig. 11.



Fig. 12.

Odwrót zmienny otrzymamy: jeżeli wykonamy łuk zwykłej trójki, aż do włącznego obrotu trójkowego, poczem zrobiwszy krótki łuk na wewnętrznym kancie noża, zmieniamy kant i łuk na »wstecz na zewnątrz«. Fig. 11 przedstawia odwrót zwykły, zaś Fig. 12 odwrót zmienny wykonany prawą nogą łukiem »wprzód na zewnątrz«, przy których końcowy łuk zaznaczono pełnem kołem. Te same figury (11+12) mogą służyć do odwrotu zwykłego, rozpoczętego łukiem »wprzód na wewnątrz«, tudzież odwrotu zmiennego, rozpoczętego łukiem »wstecz na zewnątrz«.

Ósemkowe wykonanie tych figur przedstawia Fig. 11 i 12, pierwsza ósemkę ze zwykłego odwrotu, druga ósemkę z odwrotu zmiennego. Obie ósemki przedstawiają wykonanie jedną nogą z łuku »prawą nogą wprzód na zewnątrz«.

Jeżeli rycinę w myśli obrócimy, jak to mówią do góry nogami, natenczas otrzymamy rysunek do ósemki rozpoczynającej się łukiem »wstecz na wewnątrz«.

Fig. 11 przedstawia odwrót zwykły, w postępowy sposób wykonany, Fig. 12 odwrót zmienny postępowy.

Odwroty należą do ćwiczeń wielce interesujących i przedstawiają pouczający materyał do kombinacyi, które w towarzyskiem ślizganiu się częste mają zastosowanie, należy je przeto pilnie wćwiczać.

Odwrót jednokantowy zwykły i zmienny.

Jeżeli przy odwrocie zwykłym i zmiennym zredukujemy krótkie łuki, przyległe obrotowi, do zera, natenczas przechodzimy bezpośrednio z łuku »wprzód na zewnątrz« w łuk »wstecz na zewnątrz« a z łuku »wprzód na wewnątrz« w łuk »wstecz na wewnątrz« i na odwrót bez zmiany kantu noża.

Odwrót jednokantowy „wprzód na zewnątrz".

Porównując Fig. 11 przedstawiającą odwrót zwykły i Fig. 12 przedstawiającą odwrót zwykły jednokantowy, widzimy, że odwrót jednokantowy powstał wskutek zupełnego opuszczenia przyległych obrotowi łuków krótkich. Ażeby odwrót jednokantowy wykonać, postępujemy następująco: przy końcu łuku «wprzód na zewnątrz« przenosimy nogę wolną przed nogą postawową z przekrzyżowaniem jej, poczem szybkim zamachem cofamy ją wstecz odpowiednio do położenia wymaganego przy łuku »wstecz na zewnątrz«. Drogę, jaką noga wolna przy zamachu tym opisuje, jest równoległa do tej, jaką wykonywa noga postawna na lodzie, Równocześnie z tym zamachem należy lewy bark i lewe biodro stosownie cofnąć, tak, iżby po zwrocie znalazło się całe ciało prawidłowo w nowej powierzchni zamachu, odpowiadającej łukowi »wstecz na zewnątrz«. W czasie obrotu należy punkt ciężkości przenieść nieco naprzód, ażeby go wykonać na przedniej części noża.

Odwrót jednokantowy zmienny „wprzód na zewnątrz".

Zupełnie analogicznie powstaje odwrót jednokantowy zmienny z odwrotu zmiennego różnokantowego i to w sposób podany wyżej z tą zmianą, że zamach nogi wolnej prowadzimy od tyłu wprzód i ponownie wstecz.

Utrzymanie długiego łuku »wstecz na zewnątrz« jest tu trudniejsze, podczas gdy sam obrót jest łatwiejszy. Z tego powodu należy ściśle przestrzegać zgodnego i harmonijnego ruchu: nogi wolnej, barku i bioder, aby natychmiast po obrocie całe ciało znalazło się w nowej powierzchni ruchu. Nie jest wskazanem takie wykonananie, po którem przed obrotem wstrzymujemy zamach, a później po obrocie rzucamy nogę wolną w bok celem uzyskania zamachu. Jest to błędne i niedoprowadzi nigdy do poprawnego wykonania tego odwrotu.

Odwrót jednokantowy „wprzód na zewnątrz".

Odwrót ten jest najłatwiejszym. Obrót wykonywamy na zasadzie obrotu odwrotnej trójki. Noga wolna wykonywa tu podczas obrotu zamach z przodu wstecz.

Odwrót jednokantowy zmienny „wprzód na zewnątrz“.

Jest to odwrót trudny. Obrót wykonywamy na zasadzie obrotu trójkowego. Noga wolna opisuje podczas obrotu drogę tę samą, co przy odwrocie »wprzód na zewnątrz« z przekrzyżowaniem nogi postawnej. Po obrocie znajdujemy się w takiem samem położeniu, jak przy trójce »wstecz na zewnątrz«, gdy gotujemy się do wykonania łuku »wprzód na zewnątrz«.

Odwrót jednokantowy „wstecz na zewnątrz“.

Przy odwrocie tym wykonywa noga wolna ruch, którego linia równoległa jest do linii, wykonanej nogą postawną, z tą różnicą, że noga wolna kreśli ją nieco wcześniej, niż postawna. Po wykonanie ruchu tego, cofamy nogę wolną energicznie wstecz z przekrzyżowaniem nogi postawnej od tyłu. Ruch nogi wolnej podobny tu jest do ruchu wykonywanego w czasie obrotu przy trójce z łuku »wprzód na wewnątrz«, do łuku »wprzód na zewnątrz«. Obrót wykonywamy na zasadzie obrotu odwrotnej trójki.

Odwrót jednokantowy zmienny „wstecz na zewnątrz“.

Przy odwrocie tym wykonywa noga wolna w czazie obrotu, zamach odwrotu równoległy do linii ruchu nogi postawnej, przyczem ją silnie od tyłu krzyżuje.

Odwrót jednokantowy „wstecz na wewnątrz“.

Noga wolna opisuje linię ruchu równoległą do linii ruchu nogi postawnej i równo z nią bieżącą.

Odwrót jednokantowy zmienny „wstecz na wewnątrz“.

Trudności obrotu w tej figurze są równowielkie, jak przy obrocie odwrotu jednok. zmien. «wprzód na zewnątrz«, sytuacya zaś podobną do sytuacyi w trójce »wstecz na wewnątrz«. Noga wolna opisuje linię ruchu »wstecz na zewnątrz« z przekrzyżowaniem nogi postawnej od przodu, przyczem powstaje obrót odwrotny.

Wszystkie odwroty jednokantowe należą do trudnych, lecz wielce efektownych figur, które wymagają cierpliwego ćwiczenia.

Kroki.

Trójkrok (angielski).



Fig. 13.

Trójkrok w Anglii zowie się »Once back« i stanowi wstęp do wszelkich stucznych figur. Jest to zwykła trójka ze zmianą nogi postawnej i kantu noża, w drugiej połowie figury. Wykonywa się następująco: prawą nogą łuk wprzód na zewnątrz, obrót trójkowy zwykły, krótki łuk pr. n. na wewnątrz wstecz, łuk lewą nogą wstecz na

zewnątrz. Przy zmianie nogi możemy ją przestawić: z boku, przodu albo z tyłu. W podobny sposób możemy wykonać w trzech tych waryantach trójkę: »wprzód na wewnątrz, trójkę: wstecz na zewnątrz i trójkę: wstecz na wewnątrz.

Zakrok (amerykański).

Figura ta jest odwróconą trójką ze zmianą nogi postawnej w drugiej połowie figury. Wykonywa się ją następująco: prawą nogą łuk wprzód na zewnątrz, obrót odwróconej trójki, krótki łuk na wewnątrz, łuk lewą nogą wstecz na zewnątrz. Figurę tą zmodernizowano z czasem w ten sposób, że z łuku wprzód na zewnątrz robi się obrót do łuku wstecz na zewnątrz na drugiej nodze, czyli, że opuszcza się zupełnie obrót trójki odwróconej. Przy zakroku amerykańskim »wprzód na zewnątrz« wskazaną jest rzeczą przy zmianie nogi ustawiać ją w tyle, chociaż możliwem jest również ustawienie jej w przodzie. W ćwiczeniu tem, eleminowanie środka trójki odwróconej, przez szybki obrót i natychmiastowe przestąpienie na drugą nogę; nie jest wskazane, gdyż zaciera charakter figury.

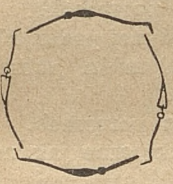


Fig. 19.

Natomiast dozwolonem to jest przy zakroku amer. »wstecz na zewnątrz«, tu bowiem charakter figury nie zatracony, gdyż powstaje skrzyżowanie nóg.

Przy zakroku amer. »wstecz na wewnątrz« przechodzimy bezpośredniego z jednego łuku w drugi zwykłym obrotem.

Figury ze zmianą nogi i łuku przy obrocie zwykłym i odwróconym wykonywamy w podobny sposób, jak opisano przy trójce zwykłej i obróconej. — Wszystkie możemy na trzy sposoby wykonać: z przystawieniem drugiej nogi, z pzzekrzyżowaniem w przodzie i z przekrzyżowaniem w tyle.

Zapomniane ćwiczenia.

(Dokończenie).

D w u ż e r d ź u k o ś n a. Żerdzie stale utwierdzone dolnymi i górnymi końcami; kąt nachylenia 40—30°; oddalenie żerdzi = szerokości poręczy; średnica żerdzi: drewnianych = 8 – 10 *cm*, żelaznych = 6 *cm*. Układ obejmuje: 1. zwieszenia i zmiany, 2. podpory i zmiany, 3. obroty, 4. wywijania, 5. pochody + poskoki, 6. wspierania, 7. woltyże, 8. wspinanie + zsuny.

1. Z w i e s z e n i a i z m i a n y (jak na poręczach): Zwieszenia z podspodu żerdzi: *a)* zwiesz. leżąc przodem, łukiem, tyłem z uchwytem za obie żerdzie; *b)* zwieszenia wolne: zwykłe, przewrotne, tyłem; *c*) zwieszenia na jednym i obu podudach na wewnątrz i na zewnątrz żerdzi (wszystkie zwiesz. przodem lub tyłem do dolnego

końca żerdzi, z uchwytem rękami z zewnątrz lub wewnątrz żerdzi). Zwieszenia zwierzchu żerdzi: *a)* zwiesz. leżąc pod pachami (przodem, tyłem).

2. Podpory i zmiany (przodem i tyłem do dolnego końca żerdzi: *a)* podpór leżąc o ram. prostych, *b)* podp. leżąc o ramionach ugiętych, *c)* podp. leżąc na przedramionach, *d)* podpór wolny o ram. prostych, *e)* podp. wolny o ram. ugiętych, *f)* podp. wolny na przedramionach.

3. Obroty w zwieszeniu i podporze wykonywamy, jak na poręczach.

4. Wywijania w zwiesz. i podporze, jak na poręczach.

5. Pochody + poskoki, we wszystkich powyżej podanych zwieszeniach i podporach, ponadto także łącznie z wywijaniem (szczególniej w zwiesz. pod pachą).

6. Wspieranie na podudach i wolne, jak na poręczach.

7. Woltyże: siady okroczne, odwrotne, rozkroozne jak na poręczach.

8. Wspinania i zsuny: *a)* w zwieszeniu przodem do końca dolnego żerdzi: 1. uchwyt rękami za obie żerdzie, nogami skrzyżnie za jedną żerd + zsun skulony; 2. uchwyt rękami za obie żerdzie nogami rozkrocznie na zewnątrz za obie żerdzi + zsun rozkroczny; 3. podobnie z uchwytem rozkrocznym na wewnątrz ze obie żerdzie, zsun rozkroczny na wewnątrz; 4. uchwyt rękami za jedną żerdź nogami za drugą żerdź w zwiesz. na podudach + zsun w tem samem zwieszeniu; 6. uchwyt rękami za obie żerdzie, nogę lewą na lewej żerdzi podudem, druga noga w zwiesz. wolnem; 7. podobnie ze zmianą nóg z każdym krokiem; 8. podobnie w zwiesz. nóg na różnoimiennych żerdziach; 9. w zwieszeniu pod oboma pachami + nogi uchwytem skrzyżnym za jedną żerdż; 10. podobnie z uchwytem rozkrocznym na zewnątrz; 11. podobnie rozkrocznie lub skrzyżnie nogami za jedną żerdź + jedna pod pachą, druga w zwieszeniu ugiętem;

b) w podporze przodem do dolnego końca żerdzi; 1. w podporze o ram. prostych + nogami rozkrocznie na wewnątrz żerdzi; 2, w podporze na przedramionach + nogami rozkrocznie na wewnątrz żerdzi; podobnie w leżeniu na ramionach;

c) w podporze tyłem do dolnego końca żerdzi: 1. w podporze o ram. prostych + nogami rozkrocznie (na zewnątrz) raczkowanie w górę i w dół: 2. podobnie + nogi kolanami na wewnątrz, stopami na zewnątrz; 3. podobnie w podporze na przedramionach; 4. podobnie w leżeniu na ramionach.

Lina szczeblowa i guzowa: wspinanie w postawie spojonej i w siadzie rozkrocznym.

Drabina ukośna: Nowa konstrukcya drabin ukośnych o wązkich otworach stała się przyczyną, że z ćwiczeń wyeliminowano wspinania i zsuny po wierzchu drabiny za pomocą przewro-

tów wprzód i wstecz, które należą do nietrudnych a jednak pięknych i odważnych ćwiczeń. Specyalnie dla tych ćwiczeń, powinna każda sokolnia posiadać jedną drabinę ukośną o szerokich otworach, konstrukcyi najprostszej.

D r ą ż e k. Przyrząd ten z biegiem lat stał się źródłem nadzwyczajnej pomysłowości ludzkiej w kierunku tworzenia trudnych ćwiczeń zręcznościowych. Równocześnie z przybywaniem tych ćwiczeń zręcznościowych poszły w zapomniane łatwe ćwiczenia, które w wysokim stopniu wyrabiały hart woli, hart na ból, a były niemi: ćwicz. i kołowroty w zwiesz. tyłem na ramionach, kołowroty w zwieszeniach wolnych na podudach i t. p, *Dr.*

Cwiczenia maczugami.

Napisał ARTYCHOWSKI.

Prócz opisanych poprzednio okręgów i ich kombinacyi, możemy maczugami wykonać jeszcze w s p i e r a n i a i w y w i j a n i a.

Wspierania.

Wyprowadzenie samej tylko maczugi z położenia »poziomego« w pionowe albo z położenia »w dół« w poziome nazywamy wspieraniem, albowiem ruch ten będzie zawsze wynikiem nacisku, wywartego na główkę maczugi, której szyjka spoczywa równocześnie na jednym z palców ręki, w poprzek ułożonym, a miejsce ich zetknięcia, jak w dźwigni, jest właśnie punktem podparcia.

W położeniu promieniowem ramienia w bok + »maczuga w bok«, ta ostatnia, szyjką spoczywa na palcu wskazującym; naciskiem dłoni na główkę wyprowadzimy ją w pionowe położenie, zaś zwalniając nacisk, opuścimy ją w położenie pierwotne. W położeniu maczugi »poziomem na zewnątrz« (t. j. nad ramieniem) szyjka spoczywać będzie na kciuku, przyczem przez nacisk na główkę, ten sam otrzymamy wynik. W końcu, w tem samem położeniu ramienia + maczugi w dół, ta ostatnia opierać się będzie o mały palec, zkąd w podobny sposób, przeniesiemy ją w położenie poziome na wewnątrz (pod ramieniem).

We wszystkich trzech tu opisanych przypadkach, wspierając, poruszamy maczugą w płaszczyźnie czelnej, jeżeli jednak, ramię wykręcimy w położenie grzbietne albo dłonią do góry, a maczugę trzymać będziemy poziomo wprzód albo wstecz, to aby nią wspierać, musimy odpowiednio ramię wykręcać, przyczem maczuga poruszać się będzie w płaszczyźnie bocznej.

Te same wspierania wykonać jeszcze możemy i w innych położeniach ramienia jak: wprzód, w dół i w górę.

Wywijania.

Są dwa rodzaje wywijań maczugami:

1. wywijanie krótkie, w którem poruszamy samą tylko maczugą;
2. wywijanie długie, przy którem ramię wraz z maczugą wykonywa ruchy.

W y w i j n i e k r ó t k i e. Jeżeli w położeniu ramienia + maczugi w bok, wspieraniem przeniesiemy maczugę w położenie poziome na wewnątrz, albo też z położenia wprzód w położenie wstecz, przy których to ruchach, końcem maczugi opiszemy najmniej pół okręgu i ruchy te powtarzać będziemy kilkakrotnie po sobie, wykonamy wywijanie krótkie tak w czelnej, jak też w bocznej płaszczyźnie. Wywijanie to wykonać możemy i w każdem innem położeniu ramienia.

Zauważyć należy, że wywijania krótkie, wspieranie i krążenia przyręczne (połączenie okr. za ręką z okr. przed ręką) stanowić mogą dla siebie odrębną grupę ćwiczeń, zapomocą których znakomicie ćwiczyć możemy przyguby przyręczne, lepiej niż szablą, jako więcej wszechstronne i oburęczne.

W y w i j a n i e d ł u g i e. Z położenia ramienia + maczuga wprzód, przenosząc ramię i maczugę łukiem dolnym albo górnym wstecz i napowrót, wykonamy wywijanie długie, boczne. Wykonując te same ruchy i przenosząc ramiona z położenia w prawo w położenie w lewo, wywijać będziemy w płaszczyźnie czelnej. Te ostatnie wykonać jeszcze możemy za sobą, a to: dołem całem ramieniem i w górze za plecami, przedramieniem a nawet łączyć możemy wywijanie przed sobą z wywijaniem za sobą. Wkońcu wywijanie czelne przed sobą dołem wykonać jeszcze możemy przy większym lub mniejszym skłonie tułowia wprzód a ruchy jego wówczas żywo przypominać nam będą pracę wykonywaną kosą.

Ćwiczenia wielką (jedną) maczugą.

Do ćwiczeń jedną maczugą używa się maczugi wielkiej około 70 *cm* długiej, różnej wagi (od jednego do kilku kilogramów). Ćwiczący ujmuje maczugę za szyjkę oburącz dwójchwytem. Jeżeli trzymamy dwójchwytem w prawo, wówczas lewą ręką ująć należy nachwytem przy samej główce całą dłonią, tak że główka, za małym palcem wystawać będzie na zewnątrz, prawą zaś podchwytem tuż przy niej, przyczem tą ostatnią nadawać będziemy kierunek ruchów maczugi, podczas gdy lewa tylko ją podtrzymuje, tworząc w ten sposób stały punkt obrotów. Przy dwójchwycie w lewo wzajemny układ i czynność rąk jest odwrotny.

Maczugą wielką wykonać możemy następujące ćwiczenia: w s p i e r a n i e, w y w i j a n i e, k r ą ż e n i e i c i o s y; przy opisie stale uwzględniać będziemy tylko dwójchwyt w prawo.

W s p i e r a n i e. W położeniu ramion wprzód + maczuga wprzód (w bok lub w dół), zmieniamy jej położenie z poziomego w pionowe albo z położenia w dół w poziome i na odwrót, przyczem dowolnie, raz prawa drugi raz lewa ręka stanowić może punkt podparcia, drugą zaś dokonywamy nacisk t. z. wspierania· Te same wspierania wykonać jeszcze możemy we wszystkich innych położeniach ramion, zmieniając tylko w poszczególnych przypadkach chwyty rąk, jak n. p. w położeniu ramion w dół + maczuga wstecz, oburącz nachwytem.

W y w i j a n i e k r ó t k i e i d ł u g i e.

W y w i j a n i e k r ó t k i e: w położeniu ramion wprzód wykonać sie dadzą tylko w płaszczyźnie czelnej tak górą (nad ramionami) jak i dołem (pod niemi). W położeniu zaś ramion w bok w prawo lub w lewo, to samo w płaszczyźnie bocznej; na koniec w położeniu ramion w górę i w dół, też same wywijania tylko poziome być mogą.

W y w i j a n i e d ł u g i e. Przenosząc ramię i maczugę łukiem dolnym lub górnym z położenia wprzód w położenie wstecz i na powrót, tak z prawej jak i z lewej strony, wykonamy wywijanie długie boczne; w ten sam sposób wywijać możemy czelnie ale tylko przed sobą. Możliwe jest jeszcze wywijanie za sobą przed ramionami górą, przyczem maczugą wywijać będziemy za plecami.

O k r ę g i mogą być: p r z y r ę c z n e m a ł e i w i e l k i e.

O k r. p r z y r ę c z n e. W położeniu ramion + maczugi wprzód, prawą ręką w dół lub w górę zataczam mały okręg, przyczem lewa ręka odpowiednio do kierunku, jaki wówczas przybiera maczuga, stanowi stały punkt obrotu. Fig. 1. W ten sposób wykonamy okręgi

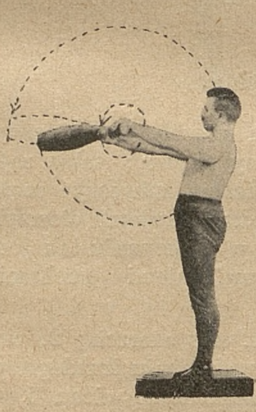


Fig. 1.

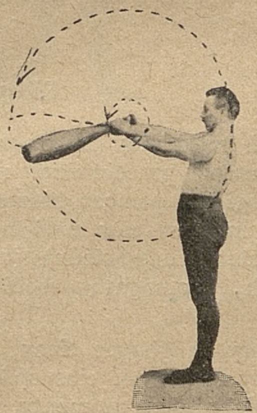


Fig. 2.

przyręczne z prawej strony, czyli wewnętrzne, przeniósłszy zaś prawą rękę nad lewą na zewnątrz w podobny sposób wykonać możemy te same okręgi z lewej strony, czyli zewnętrzne Fig. 2. Wkońcu oby· dwa okręgi zewnętrzny z wewnętrznym łącznie.

Te same okręgi wykonać jeszcze możemy w ten sposób, że prawa ręka stanowić będzie stały punkt obrotu a lewą zataczamy okręg. W rzeczywistości jednak, tak przedstawiona wzajemna czynność rąk, ściśle kontrolować się nie da i dla tego w praktyce ułatwiamy je sobie w ten sposób, że obydwie ręce równocześnie wprawiamy w ruch obrotowy posobny w jedną stronę a punkt obrotu wypada wówczas na samej szyjce maczugi między obiema rękami. W takim sposobie wykonania, jeżeli przytem ramiona lekko w łokciach uginać będziemy, możemy maczugę wprawiać w dość szybki ruch obrotowy. Przeniósłszy ramiona w bok te same okręgi wykonamy czelnie.

Okręgi małe. Powyżej opisane okręgi przyręczne, jeżeli przy ich wykonaniu, uginając ramiona w łokciach, zbliżymy ręce raz do lewego raz do prawego barku lub dołem do prawego albo lewego biodra, uzyskamy możność wykonania okręgów małych przybarkowych i przybiodrowych na podobieńs wo takich okręgów spólnych małemi maczugami. W podobny sposób również wykonać można okręgi małe w prawo lub w lewo czelnie, przed sobą i za sobą górnie.

Okręgi wielkie. Tych jest nie wiele a mianowicie: w pr. lub w lewo okr. czelne i wprzód albo wstecz okr. boczne, wkońcu w prawo i w l. okr. poziome, wszystkie wykonywamy tak, jak okr. spólne małemi maczugami. (Wywijaniem długiem bocznem, jak i okręgami wielkiemi, naśladujemy pracę wykonywaną wielkim młotem).

Ciosy i krycia.

Ruch wykonany maczugą, w ten sposób, że widoczny jest zamiar uderzenia przeciwnika, nazywamy ciosem; takie zaś ustawienie maczugi, za pomocą którego skutecznie zniweczyć możemy, wymierzony ku nam cios zowiemy kryciem. Każdemu ciosowi przeciwstawić możemy odpowiednie krycie a w wykonaniu tak jednych jak i drugich, pomagamy sobie odpowiedniemi ruchami tułowia i nóg.

Cztery są główne ciosy, a to: 1. cios wierzch; 2. cios wśród; 3. cios zewnątrz; 4. cios spód. W wykonaniu każdego ciosu rozróżnić należy dwa momenty, t. j. zamach do ciosu i sam cios. W opisie poczynać będziemy zawsze z położenia maczugi pionowe przed sobą, wspartej na pr. barku, brzuścem do góry.

Cios wierzch. W zakroku prawonóż, wznosimy lekko ugięte ramiona w górę, z opuszczeniem maczugi na plecy, albo wyrzucamy maczugę wprzód, następnie łukiem dolnym wstecz, wznosimy ją w górę za sobą i z jednego z tych dwóch zamachów, przy równoczesnym wykroku lub wypadzie prawonóż wprzód, energicznie przenosimy łukiem górnym ramiona i maczugę wprzód, w położenie skośne do góry Fig. 3.



Fig. 3.

Cios wśród. W zakroku prawonóż, ramiona przenosimy na prawo utrzymując maczugę poziomo za plecami, albo okręgiem poziomym w lewo, w takie same położenie ramion i maczugi, następnie w wypadzie prawonóż przenosimy je łukiem poziomym wprzód, w położenie wprzód na prawo. Fig. 4.

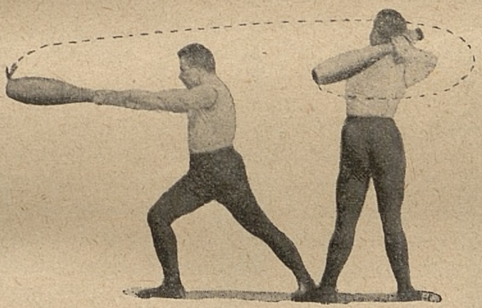


Fig. 4.

Cios zewnątrz. W zakroku lewonóż, powtarzamy poprzednie ruchy w przeciwnym kierunku.

Cios spód. W zakroku prawonóż, opuszczamy maczugę w dół i łukiem dolnym przenosimy ją wstecz, albo też przenosimy ją pionowo w górę i okręgiem wielkim wstecz w toż samo położenie w dół za sobą, następnie łukiem dolnym wprzód, zatrzymując ją w położeniu skośnym dołem. Fig. 5.

Przy wykonaniu tych ciosów dwójchwytem w lewo, pomagać sobie będziemy zakrokiem i wypadem lewonóż.

K r y c i e w i e r z c h. W zakroku, uniku wreszcie w wypadzie wstecz, wnosimy ramiona w górę na prawo lub lewo, skośnie przed

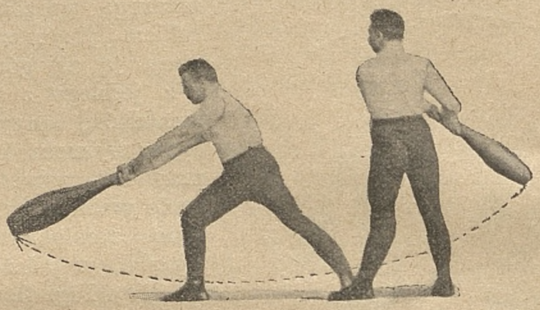


Fig 5.

siebie, podtrzymując maczugę poziomo czelnie, zwróconą brzuścem zawsze do środka. Fig. 6.

K r y c i e w ś r ó d. Ramiona w dół na lewo, maczugę ustawiamy pionowo. Fig. 7.

K r y c i e z e w n ą t r z. Tak samo z przeciwnej strony.

K r y c i e s p ó d. Ramiona opuszczamy w dół na prawo lub lewo, trzymając maczugę poziomo brzuścem do środka zwróconą. F. 8.



Fig. 6. Fig. 7. Fig. 8.

Wogóle przy kryciu należy maezugę układać zawsze w poprzek maczugi, cios wymierzającej.

Nie możemy pominąć uwagi, która sama się tu nasuwa, że maczugą, jeżeli na to ciężar jej pozwala, ćwiczyć możemy i jednorącz a wszystkie opisane przy maczugach małych ćwiczenia znajdą i przy niej pełne zastosowanie; zasób jednak tych ćwiczeń znacznie jeszcze rozszerzyć możemy, urozmaicając w chwili ich wykonania, przerzucaniem maczugi z jednej ręki do drugiej. Owo prze-

rzucanie maczugi najszersze ma zastosowanie przy wykonaniu okręgów i im dlatego słów kilka poświęcić wypada a w opisie poczynać zawsze będziemy prawą ręką.

Okręgi czelne. Z położenia: ramię + maczuga w górę, wykonując okręg w. na zewnątrz z chwilą, gdy ramię znajdzie się w dole, przerzucamy maczugę w l. rękę i drugą jego połowę dokończymy lewem ramieniem, jako okręg na wewnątrz. To przerzucenie maczugi może mieć miejsce za sobą i w dole pod kolanem, wprzód podniesionej nogi.

Przy okręgach małych przed sobą, jak i górnych za sobą, przerzucanie maczugi jest również możliwe, natomiast w dolnych okręgach za sobą jest niewykonalne.

W położeniu ramion w bok w prawo (l.) po wykonaniu całego okręgu przyręcznego możemy przerzucić maczugę w lewą rękę, aby nią to samo wykonać.

Okręgi boczne. W wykonaniu okręgów wielkich, jakoteż małych i przyręcznych, przerzucanie odbywać się będzie tak, jak w okręgach czelnych. W okręgach wielkich poziomycb może również nastąpić przerzucenie maczugi na tej samej zasadzie.

Wszystkie opisane tu ćwiczenia maczugą wielką, w braku tejże wykonać możemy laską żelazną lub drewnianą a także toporkiem lub młodem o długim trzonie.

Jak należy jeździć na saneczkach?

Na miejscu toru, dostatecznie stromem, ażeby saneczki natychmiast w ruch puścić, robi się pierwszą próbę jazdy. Ustawia się saneczki w kierunku jazdy, nie puszczając ich jednak, i siada się na nich w ten sposób, że się je okracza tak, ażeby się obie nogi znalazły w pobliżu wygięcia płóz. Zdawałoby się, że jest to rzecz uboczna, bez większego znaczenia, a jednak, ma to swoją dobrą racyę. Jeżeli się początkujący w ten sposób na saneczki sadowi, nogi, same przez się, znajdą się odrazu we właściwem położeniu. W przeciwnym razie może się zdarzyć, że saneczki ruszają, jeździec wygiął nogi w kolanie w tył i, nie mając w nich dostatecznej podpory, traci odrazu panowanie nad swoim wehikułem. Usadawiać się trzeba więcej na tyle saneczek, nie ku przodowi, gdyż saneczki im bardziej są z przodu obciążone, tem gorzej biegną dlatego, że wygięcie w takim razie wywiera na każdą przeszkodę silniejsze ciśnienie, a więc większe wywołuje tarcie.

Przy prawidłowej długości saneczek, stopa nie powinna nigdy wyjść ze swego pierwotnego położenia koło wygięcia, noga jednak powinna być lekko zgiętą w stanie kolanowym. Podeszwę podnosi się nieznacznie, tak, ażeby stopa spoczywała tylko na obcasie.

Rękami, zależnie od tego czy jeździec używa saneszek stalowych (leobeńskich), czy też drewnianych, chwyta się tylko za odpowiednie miejsca saneczek. Każdy inny chwyt (z wyjątkiem długich wyścigowych saneczek) a zwłaszcza »powożenie«, trzymanie sznurków przyczepionych do przodu płóz, jest zupełnie fałszywe. Sznurkami szarpie się tylko niepotrzebnie saneczki.

Jeżeli jeździec używa saneczek stalowych, to chwyta się jedną ręką ich przodu, drugą zaś tylnego wygięcia płozy. Drewniane saneczki chwyta się obydwoma rękami z tyłu w miejscach poza siedzeniem, ku czemu wykręca się cokolwiek ramiona w stawach łokciowych.

Sznur, który służy wyłącznie do prowadzenia saneczek w górę, powinien przed jazdą odczepiony, albo dobrze w ten sposób zabezpieczony, żeby się nie wlókł po ziemi.

Zasadnicze tedy reguły prawidłowego siedzenia opiewają: siedzieć daleko w tyle, nie »powozić«, podać się w tył, nogi do płóz przyłożyć.

Skoro już jeździec usiadł należycie rozpoczyna jazdę. Obydwie nogi podnoszą się równocześnie od ziemi tak wysoko, żeby końce stóp znalazły się jeszcze cokolwiek ponad wiązaniem saneczek. Równocześnie z podniesieniem nóg, pochyla się z lekka korpus w tył i odruchem własnego ciała ku przodowi puszcza się saneczki. Podczas jazdy cały korpus musi być nieruchomy, nogi pozostają bez zmiany w swojem położeniu, t. j. wewnętrzną stroną stawów kolanowych przy krawędzi wiązania, wewnętrzną stroną łydek tuż koło wygięcia. (Dok. nast.).

Nakładem Związku polskich tow. gimn. sokolich. Odpow. red. Edmund Cenar.

I. Związkowa drukarnia we Lwowie, ulica Lindego l. 4.